



平成29年8月献立表

東大泉デイサービスセンター

(5387) 1021

1日(火)	ごはん	鯖の塩焼き	筑前煮風	トマトサラダ	漬物	味噌汁	エネルギー 472kcal 蛋白質 20.9g 脂肪 0.4g 炭水化物 66.3g 塩分 3.5g	人形焼	エネルギー 81kcal
2日(水)	ごはん	A.豚肉の生姜焼き B.豚肉の塩ダレ焼き	じゃが芋のコンソメ煮	春雨サラダ	漬物	かぼちゃスープ	エネルギー 599kcal 蛋白質 21.7g 脂肪 17.3g 炭水化物 85.7g 塩分 2.4g	水ようかん	エネルギー 56kcal
3日(木)	ごはん	A.白身魚のトマトソース B.白身魚のカレーソース	アスパラソテー	蒸し茄子の酢醤油和え	漬物	かぼちゃスープ	エネルギー 493kcal 蛋白質 21.9g 脂肪 12.4g 炭水化物 72.2g 塩分 3.4g	冷やし白玉ぜんざい	エネルギー 91kcal
4日(金)	ごはん	鶏肉とフロッコリーの塩炒め	ひじきの煮付	ゴーヤのおかか和え	漬物	コンソメスープ	エネルギー 437kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 11.1g 炭水化物 60.7g 塩分 3.4g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
5日(土)	ごはん	ほきの南蛮漬け	厚揚げのそぼろ煮	里芋のずんだ和え	漬物	味噌汁	エネルギー 531kcal 蛋白質 25g 脂肪 14g 炭水化物 73.3g 塩分 3.1g	りんご蒸しパン	エネルギー 106kcal
7日(月)	ごはん	鯖のおろし煮	カリフラワーの炒め	小松菜のわさびマヨネーズ和え	漬物	清汁	エネルギー 460kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 14.8g 炭水化物 58.8g 塩分 3.2g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
8日(火)	冷やし中華		海老シューマイ	ふきとがんもの煮物	フルーツ	ニラの中華風スープ	エネルギー 480kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 12.9g 炭水化物 68.9g 塩分 5.1g	紅茶ケーキ	エネルギー 117kcal
9日(水)	ごはん	鮭の照焼き	炒り豆腐	青梗菜のお浸し	漬物	味噌汁	エネルギー 436kcal 蛋白質 24.7g 脂肪 8g 炭水化物 63.5g 塩分 3.4g	ソフトクリーム	エネルギー 131kcal
10日(木)	ごはん	豚肉の山椒味噌焼き	生揚げと小松菜の煮浸し	南瓜サラダ	漬物	清汁	エネルギー 563kcal 蛋白質 19.4g 脂肪 23.2g 炭水化物 65.1g 塩分 2.6g	バームクーヘン	エネルギー 114kcal
11日(金)	ごはん	黒ムツの煮付	麩チャンフル	もずく和え	漬物	豚汁	エネルギー 489kcal 蛋白質 22.4g 脂肪 14.8g 炭水化物 63.3g 塩分 3.6g	抹茶蒸しパン	エネルギー 142kcal
12日(土)	夏野菜カレーライス		盛り合わせサラダ	香の物	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 598kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 20g 炭水化物 85g 塩分 3.3g	ココアケーキ	エネルギー 127kcal
14日(月)	ごはん	白すずきのラビコットソース	肉じゃが	フロッコリーサラダ	漬物	コンソメスープ	エネルギー 537kcal 蛋白質 23.4g 脂肪 15.9g 炭水化物 71.7g 塩分 2.8g	ようかんロール	エネルギー 117kcal
15日(火)	ごはん	豚肉の味噌炒め	生揚げとほうれん草の煮浸し	揚げ茄子のおろしポン酢	漬物	すいとん	エネルギー 574kcal 蛋白質 21.1g 脂肪 20g 炭水化物 73.5g 塩分 2.9g	杏仁豆腐	エネルギー 117kcal
16日(水)	ごはん	かに玉あんかけ	アスパラと豚肉のソテー	野菜の中華和え	漬物	中華スープ	エネルギー 571kcal 蛋白質 17.5g 脂肪 24.9g 炭水化物 66g 塩分 3.6g	プリン	エネルギー 65kcal

17日(木)	ごはん	豚肉のしぐれ煮	カリフラワーのツナ炒め	たたききゅうり	漬物	味噌汁	エネルギー 506kcal 蛋白質 21.4g 脂肪 16.7g 炭水化物 64g 塩分 3.2g	フチドッグ	エネルギー 90kcal
18日(金)	ごはん	白身魚の竜田揚げ	スパゲティソース	いんげんの胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 547kcal 蛋白質 17.2g 脂肪 20.4g 炭水化物 71.6g 塩分 3g	ストロベリーバロア	エネルギー 139kcal
19日(土)	ごはん	鶏肉の粒マスタード焼き	がんもの炊き合わせ	ほうれん草の磯和え	漬物	味噌汁	エネルギー 447kcal 蛋白質 23g 脂肪 11.5g 炭水化物 60g 塩分 3g	ぶどうゼリー	エネルギー 87kcal
21日(月)	ハヤシライス		大根サラダ	香の物	フルーツヨーグルト	コンソメスープ	エネルギー 525kcal 蛋白質 16.9g 脂肪 18.2g 炭水化物 70.3g 塩分 3.1g	抹茶パンケーキ	エネルギー 104kcal
22日(火)	ごはん	ゴーヤチャンプルー	冬瓜の炊き合わせ	もずく和え	漬物	清汁	エネルギー 447kcal 蛋白質 18.1g 脂肪 13.2g 炭水化物 60.4g 塩分 3.3g	小倉あんぱい	エネルギー 161kcal
23日(水)	中華丼		南瓜煮	トマトときゅうりの和え物	漬物	ワンタンスープ	エネルギー 495kcal 蛋白質 19.9g 脂肪 11.1g 炭水化物 76.4g 塩分 3.1g	冷やし白玉ぜんざい	エネルギー 91kcal
24日(木)	ごはん	鯖の韓国風漬け焼き	さつまいものしモン煮	オクラともやし胡麻和え	漬物	味噌汁	エネルギー 536kcal 蛋白質 21.6g 脂肪 14.1g 炭水化物 76.7g 塩分 3g	ヨーグルトバロア	エネルギー 130kcal
25日(金)	ごはん	和風おろしハンバーグ	茄子の味噌炒め	春雨サラダ	漬物	清汁	エネルギー 533kcal 蛋白質 18.5g 脂肪 19.6g 炭水化物 96.4g 塩分 3.8g	コーヒーゼリー	エネルギー 111kcal
26日(土)	ごはん	からすかれのマリネ	野菜のトマト煮	青梗菜のナムル	漬物	コンソメスープ	エネルギー 519kcal 蛋白質 17.6g 脂肪 20.2g 炭水化物 65g 塩分 3.5g	ミルクくずもち	エネルギー 67kcal
28日(月)	赤飯	天ぷら	筑前煮風	胡瓜としらすの和え物	フルーツ	清汁	エネルギー 507kcal 蛋白質 20.6g 脂肪 11.7g 炭水化物 78.8g 塩分 3.8g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
29日(火)	赤飯	鯖の西京焼き	野菜の精進揚げ	小松菜のお浸し	フルーツ	清汁	エネルギー 496kcal 蛋白質 20.7g 脂肪 13.5g 炭水化物 70.3g 塩分 2.5g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
30日(水)	赤飯	鶏肉の香り蒸し	揚げ出し豆腐	オクラと長芋の磯和え	フルーツ	味噌汁	エネルギー 532kcal 蛋白質 24.3g 脂肪 14.4g 炭水化物 74.4g 塩分 3.6g	ホットケーキ	エネルギー 224kcal
31日(木)	ごはん	海老とトマトのチリソース	切干大根煮付	ほうれん草のピーナツ和え	漬物	中華スープ	エネルギー 461kcal 蛋白質 22.2g 脂肪 6.9g 炭水化物 74.9g 塩分 3.6g	ミルクキャラメルbaum	エネルギー 126kcal

